

LE GERMOIR À GRAINES

THE SEED
SPROUTER



Emile Henry 
FRANCE

LE GERMOIR À GRAINES

Cultivez, vos propres graines germées – sources de protéines, vitamines et saveurs – dans votre cuisine !

Le Gerموir Emile Henry est adapté pour germer un large éventail des graines (excepté les graines mucilagineuses). Il est assez profond pour leur permettre d'atteindre la taille de jeunes pousses. Pour réussir vos premières cultures, nous vous conseillons des graines faciles à faire germer comme le haricot mungo, la luzerne (alfalfa), les lentilles ou les radis.

MODE D'EMPLOI

Avant la première utilisation, retirez les étiquettes de votre produit, puis nettoyez-le soigneusement.

1 - Faites tremper les graines dans l'eau, à température ambiante, selon le temps de trempage indiqué sur leur emballage.

2 - Répandez les graines pré-trempées dans un étage, sans le surcharger afin qu'elles puissent pousser bien aérées. Recouvrez d'un torchon mouillé ou bien placez un autre étage par dessus.

3 - Pendant les premières 24-72h, arrosez délicatement les graines à l'aide d'un vaporisateur ou éclaboussez-les à la main.

4 - Une fois que les graines ont poussé, rincez-les abondamment, 2 fois par jour sous un filet d'eau directement dans l'évier, pendant autant de jours qu'il est recommandé sur leur emballage. Chaque type de graine a un temps de pousse particulier.

5 - Récoltez les graines germées et rincez-les avant de les consommer ou de les ranger. Il est possible de conserver les graines pendant 5 à 6 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

POUR UNE UTILISATION OPTIMALE

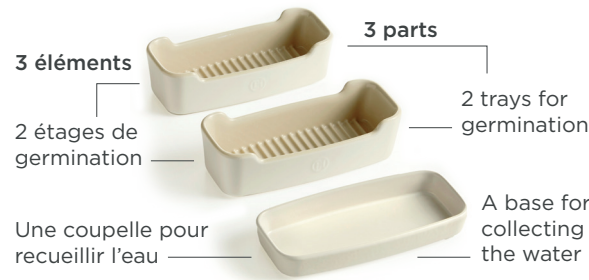
Utilisez les 2 étages pour échelonner vos cultures dans le temps ou pour varier les types de graines.

Parce que l'obscurité favorise le début de la germination, mettez les graines les moins avancées dans l'étage du bas, ou recouvrez-les d'un torchon humide et placez-les dans un coin sombre.

Les graines à l'étage supérieur, exposées à la lumière, vont grandir et verdifier. Mais évitez une exposition directe au soleil – si elle est prolongée, elle rendrait vos graines dures et amères.

Lorsque la température ambiante est supérieure à 22°, recouvrez votre gerموir d'un linge mouillé.

En cas d'impossibilité d'arroser pendant 24-48h, placez le gerموir dans un évier ou un coin frais et couvrez-le avec la coupelle ou un torchon humide afin de préserver l'humidité nécessaire. Vous pouvez aussi placer votre gerموir au réfrigérateur. Mais cette solution va ralentir, peut-être même interrompre la germination.



Grow and cultivate your own sprouted seeds – a healthy source of protein, vitamins and flavours !

THE SEED SPROUTER

The Emile Henry Seed Sprouter will enable you to grow a wide variety of seeds (except mucilaginous seeds). It is deep enough for the seeds to develop correctly from sprouts to small shoots. If you are a beginner, we advise you to start with seeds which are easy to grow and cultivate, such as mung beans, alfalfa, lentils or radish seeds.

INSTRUCTIONS

Before using for the first time, remove all the labels from the Sprouter and wash carefully.

1 - Soak the seeds in water at room temperature according to the instructions on the seed packaging.

2 - Sprinkle the soaked seeds over one tray, leaving enough room for them to develop. Cover with a damp teatowel or stack another tray on the top.

3 - For the first 24-72 hours, use a spray to water the seeds, or sprinkle with water using your fingertips.

4 - Once the seeds have sprouted, rinse them twice a day under running tap water for the duration of the growth, as indicated on the pack instructions. The growing period will depend on the type of seed.

5 - Harvest the sprouted seeds and rinse well before eating or storing. It is possible to store them 5 to 6 days in the refrigerator in an air-tight container.

IMPORTANT !

Parce que les graines germées sont consommées de suite après être collectées, et généralement sans cuisson, veillez à respecter de conditions d'hygiène autour de vos cultures :

- Choisissez des graines spécifiquement pour la germination, et rincez les bien.
- Manipulez les graines avec des mains propres
- N'utilisez que des accessoires (vaporisateur, arrosoir, torchon) préalablement nettoyés.
- Utilisez de l'eau claire potable pour arroser et rincer les graines, au moins 2 fois par jour.
- Gardez vos graines à l'abri des poussières.
- Videz régulièrement l'eau accumulée dans la coupelle et lavez-la.
- N'obstruez jamais la fente d'un étage ; aucun excès d'eau ne doit stagner. Les rainures en retiennent une quantité suffisante.
- Entre 2 cultures, lavez soigneusement votre gerموir (passe au lave-vaisselle) et vos ustensiles.



IMPORTANT !

As the sprouted seeds will be consumed immediately after harvesting, it is necessary to follow strict hygienic conditions :

- Only use seeds commercialized for the purpose of germination and rinse them well.
- Always use drinking water for watering and rinsing the seeds and shoots, and water at least twice a day.
- Always use well-cleaned accessories (spray, watering can, teatowel).
- Always use drinking water for watering and rinsing the seeds and shoots, at least twice a day.
- Keep your seeds away from dust.
- Remove any water collected in the bottom tray and wash it regularly.
- Never block the holes in the trays, so that the water can run freely and not stagnate. The ridges will retain the necessary amount of water for the seeds to grow correctly.
- Always clean your Seed Sprouter and accessories carefully between harvests (your Seed Sprouter is dishwasher-safe).



FOR BEST RESULTS

Use both trays to stagger your crops and to vary the type of seeds used.

Darkness will encourage germination; put your newly sown seeds in the bottom tray or cover with a damp teatowel and store in a dark place.

The sprouting seeds in the top tray, exposed to the light, will develop and turn green. Avoid placing them in direct sunlight, which if prolonged will make your sprouts hard and bitter.

When the room temperature exceeds 22°C/70°F, cover your Seed Sprouter with a damp cloth.

If you are unable to water the sprouting seeds for 24-48 hours, place your Seed Sprouter in the sink or in a cool place and cover with a damp teatowel in order to keep it as humid as possible. You can also place your Seed Sprouter in the refrigerator, but this will slow down or even stop germination.

— Fraîches et croquantes, vos graines germées apporteront texture, saveurs et couleur à vos soupes, salades, burgers, sandwiches, etc.

NOS IDÉES RECETTES

MOUSSE DE BETTERAVE & GRAINES DE ROQUETTE

POUR 8-10 RAMEQUINS

- 4 betteraves cuites
- 5 c à soupe de faisselle ou fromage blanc (vache ou chèvre)
- 1 poignée de germes de roquette
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre

— Je réduis en purée les betteraves et l'ail à l'aide d'un mixeur.

— J'y incorpore la faisselle et émulsionne.

— Je sale et poivre.

— Je parsème de graines germées de roquette (ou de radis) avant de servir.



CLUB-SANDWICH À L'AVOCAT, FETA & GRAINES GERMÉES DE CHOUX ROUGE ET ALFALFA

POUR 6-8 SANDWICHES

- Pain pour sandwich (sans croute)
- 100 gr de feta
- 1/2 yaourt de brebis
- 1 ou 2 avocats (selon la taille)
- 1 courgettes (selon la taille)
- 1 bol de graines germées de choux rouge
- Sel, poivre
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron

— Je coupe les courgettes en tranches, je les huile et les sale avant de les faire griller au four. Puis je les saupoudre des feuilles de menthe ciselées.

— Je mélange et bat à l'aide d'une fourchette la feta et le yaourt. J'ajoute un filet d'huile d'olive et le piment.

— Je réduis les avocats en crème, incorpore le jus du citron, l'ail pressé et je sale le tout.

— J'étale de la crème d'avocat sur une tranche de pain, y dépose des graines germées et la recouvre d'une seconde tranche.

— Je tartine la crème de feta, dépose des tranches de courgettes grillées et recouvre d'une troisième tranche de pain.

— Je coupe le sandwich dans la diagonale pour former 2 triangles.

— J'insère une pique en bambou dans chaque triangle et décore avec quelques graines germées.

— Je répète l'opération avec de nouvelles tranches.



— Fresh and crunchy, your sprouted seeds will bring texture, flavour and colour to your soups, salads, burgers, sandwiches etc.

OUR RECIPE IDEAS



BEETROOT MOUSSE & ROCKET SPROUTS

FOR 8-10 RAMEKINS

- 4 cooked beetroots
- 5 tbsp fromage blanc (cow or goat's milk)
- 1 cup rocket or radish sprouts
- 2 cloves garlic
- Salt, pepper

— Reduce the beetroot and garlic cloves to a puree in the blender.

— Add the fromage blanc and whip until smooth. Season.

— Sprinkle with the rocket (or radish) sprouts before serving.



AVOCADO CLUB-SANDWICH WITH FETA, RED CABBAGE SPROUTS AND ALFALFA

FOR 6-8 SANDWICHES

- Sliced sandwich bread (remove the crust)
- 100 g / 3,5 oz feta cheese
- 1/2 sheep's milk yogurt
- 1 or 2 avocados (depending on the size)
- 1 courgette/zucchini (depending on the size)
- red cabbage sprouts
- 8-10 mint leaves, chopped
- Salt, pepper
- 3 tbsp olive oil
- 1 pinch ground chili
- 1 clove garlic
- 1/2 lemon

— Slice the courgette/zucchini. Coat with olive oil and sprinkle with salt before grilling in the oven. Once cooked, add the chopped mint leaves.

— Mix the feta cheese and yoghurt together with a fork. Add a drizzle of olive oil and the ground chili.

— Puree or mash the avocados, add the lemon juice, crushed garlic, and season with salt.

— Spread the avocado mixture on a slice of bread, sprinkle with red cabbage sprouts and place a second slice of bread on top.

— Spread the top slice with the feta mixture, cover with the slices of grilled courgetti/zucchini, and add another slice of bread on top.

— Cut the sandwich diagonally to form 2 triangles.

— Insert a bamboo cocktail stick into each triangle and decorate with a few more sprouts.

— Repeat with other bread slices until all the ingredients have been used up.



Nous sommes fiers de vous offrir
une **garantie de 10 ans**
sur votre Germoir.

Pour la valider, enregistrez-la sur
www.emilehenry.com/garantie

We are proud to offer a
10 year guarantee
on the Seed Sprouter.
To validate your guarantee,
please register on
www.emilehenry.com/garantie

MADE IN FRANCE
SINCE 1850



BVCert. 6019334

Emile Henry 
FRANCE

Encuentra instrucciones de cuidado y uso en:

Ritrovate i consigli d'uso | Finden Sie die Gebrauchshinweise unten

Инструкции по использованию кастрюли смотрите на | Gebruiksaanwijzing op

請於 www.emilehenry.com/use-and-care 網站搜尋比薩烘焙石板的使用說明請于

www.emilehenry.com/use-and-care 网站搜寻比萨烘焙石板的使用说明

www.emilehenry.com/use-and-care